

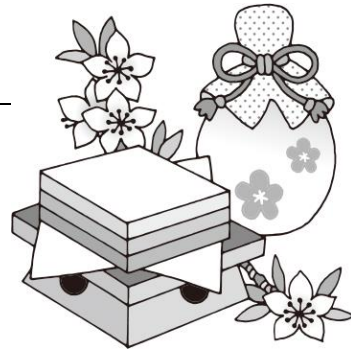
ほけんだより



2022年(令和4年)
NO. 17
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

朝晩はまだ冷えますが、日中は暖かな日差しが降りそそぐようになってきましたね。お花見に欠かせない三色団子は「積もった雪(白)の下に新芽がめぶき(緑)の花が咲く(ピンク)」という意味があるそうです。おいしいだけでなく、四季を感じられるようなメッセージが込められているのですね。

春休みの間も、毎日体温を測って、健康観察カードに記入しましょう！



元気もりもりチャレンジ

おうちでも
チャレンジ
してみてください☆

「足指じゃんけん」

足の指を使ってじゃんけんをしよう。



グー チョキ パー

「ストレッチ草ぬき」

おしりを地面につけずにしゃがんで草ぬきをしよう。



新年度を元気にスタートするために☆



早ね早起きをしよう！



気になる所の治療を
しておこう！



借ったものは返しておこう！



必要なものを準備しよう！



お酒・たばこは絶対だめ！



SNSのトラブルに
気を付けよう！

「むすんでぎゅっ」

ストローの袋やキャンディーの包み紙、割りばしの袋などを細くして、だんご結びをしてみよう。



「どうきんしぼり」

そうじが終わったらそうきんを丸めてぎゅーっとしぼってみよう。あく力がきたえられるよ！



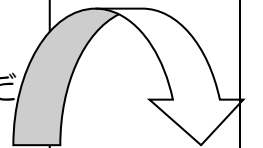
たて



よこ

うら面に2月に行った「メディアコントロール」の結果をのせています。前回と比べて、目標が達成できた人はどのくらいいるでしょうか？

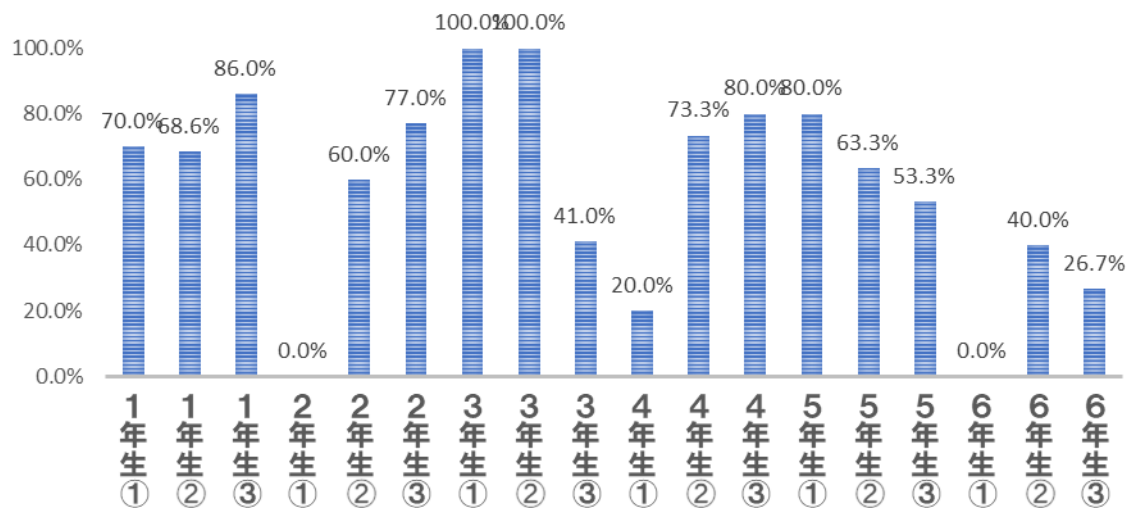
保護者のみなさま、子どもたちの健康づくりにご理解とご協力いただき、ありがとうございます。引き続きよろしくお祈りいたします。



2月のメディアコントロールの結果

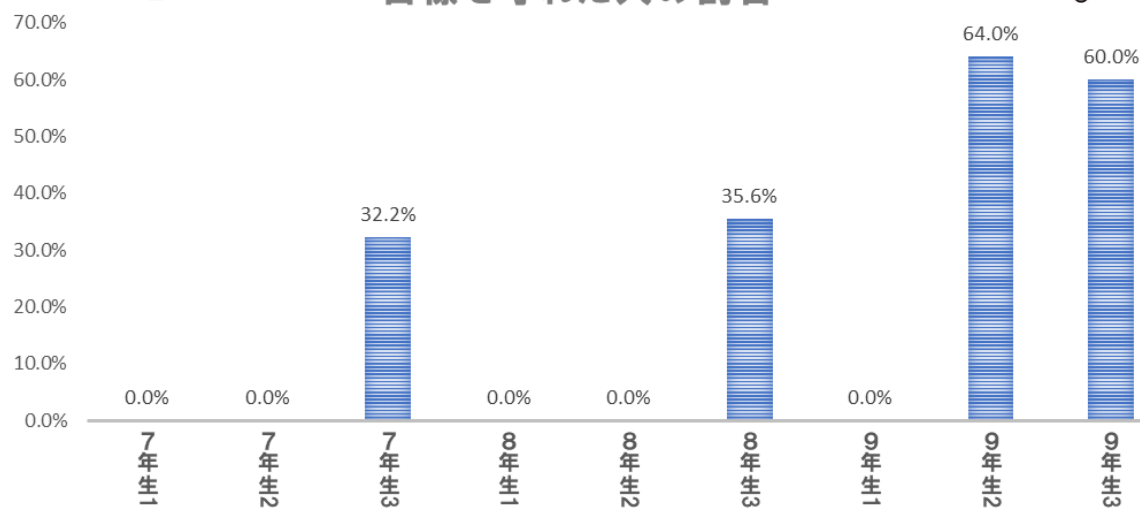
1～6年生

もくひょう まも ひと わりあい
目標を守れた人の割合



7～9年生

もくひょう まも ひと わりあい
目標を守れた人の割合



| | 1～6年 | 7～9年 |
|--------------------|------|------|
| ①朝から寝るまで ノーメディア | 7 | 0 |
| ②1日1時間まで | 31 | 5 |
| ③1日2時間まで | 78 | 47 |

今回も1日2時間までのコースを選んだ人が多かったようです。中には、前は2時間までにしただけ、今回は1時間までに挑戦してみたという人もいました！少しずつレベルアップしていて素晴らしいですね！

<ふりかえり>

- メディアを見ていない時間に絵を描いたり、勉強も集中して行うことができてよかったです。
- 時間の使い方の大切さを考えさせられました。
- 最近ゲームする時間が多くなっているので気を付けたい。
- タイマーや時計をみて判断できた。
- ノーメディアをすると、朝起きるとすっきりする。
- 勉強する時間があつとうてきにふえました。
- すべて守れてよかった。メディアコントロールがなくても守りたい。



<おうちの方から> ご協力ありがとうございます！！

- (メディアを) 長く見過ぎたって自分で気付けるようになってすごいね！
- 継続してメディアコントロールをして目を大切にしてほしいです。
- 自分で実行することが難しく(夢中になりすぎて)誰かに言われないとやめられなかったのが残念でした。
- もう少し意識しながら取り組めたらよかったね。次回は家族みんなで挑戦してみよう。

<ほけんしつから>

前回と比べて、目標を守れた人が増えたのではないのでしょうか？コロナ禍でおうち時間が以前より長くなっていますが、メディアを使うこと以外の時間の過ごし方を自分なりに見つけることができたという声もありました。

そして、春休み中でもメディアコントロールをして、生活リズムがくずれないように元気に過ごして下さいね！